

"Согласовано"
 Директор школы МОУ СОШ № 6
 01.02.2025г

"Утверждаю"
 Директор ООО "Общепит-Н"
 / Е.С.Сидельникова /
 "01" февраля 2025г

МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
(7-11 лет)

День 1																
ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	23,67	4,25	9,20	38,15	253,18	124,66	34,68	146,04	0,78	51,06	0,10	0,54	0,90
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	50	4,17	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0	0,05	0,11	0,13
	3.	Печенье	45	11,70	7,10	8,10	30,15	208,35	10,35	4,50	29,25	1,89	0	0,16	0,77	0
376	4.	Чай с сахаром	200	1,90	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
Всего			500	41,44	15,40	17,80	107,45	638,43	151,51	55,68	218,79	5,22	51,06	0,31	1,42	1,03
ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	60	5,90	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0,00	0,10	5,70
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	8,08	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	21,82	54,06	0,90	0	0,09	0,95	6,60
289	3.	Рагу из курицы	240	59,13	19,30	24,50	25,20	399,10	50,50	53,30	148,40	2,60	0	0,30	5,80	15,50
349	4.	Компот из сухофруктов	200	6,22	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	5.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0	0,0	0,00
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	0,0	0,00
386	7.	Ряженка	100	15,45	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0	0,10	0,30
Всего			860	99,78	30,10	32,09	111,28	868,01	265,24	136,48	400,40	6,36	0,00	0,50	7,206	28,83
ИТОГО:				141,22	45,50	49,89	218,73	1506,44	416,75	192,16	619,19	11,58	51,06	0,81	8,63	29,86

День 2

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные вещест ва (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	83,68	23,14	19,22	36,73	413,57	301,50	39,30	336,17	0,81	79,07	0,04	0,31	0,71
376	2.	Чай с сахаром	200	1,90	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	180	36,00	0,72	0	22,68	93,6	10,8	9,0	19,8	0,18	102,6	0	0	8,37
Всего			530	121,58	23,96	19,22	74,41	567,17	317,30	48,30	355,97	2,99	##### #	0,04	0,31	9,08

ОБЕД

№ рец.	№		Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные вещест ва (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	22,09	0,50	0	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной .	200	10,90	1,80	4,90	25,80	112,30	85,90	10,60	21,80	0,90	1,00	5,00	0,30	12,90
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	36,95	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0	0	0,90	0	0,20	0	6,10
312	4.	Пюре картофельное	150	22,44	3,10	5,10	18,57	132,60	170,40	16,65	109,98	0,37	0,27	0,05	0,12	1,51
	5.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0	6,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
386	8.	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	0,90
Всего			865	126,83	25,05	29,33	100,48	778,21	531,24	59,85	284,18	10,83	21,27	5,46	0,52	30,41
ИТОГО:				248,41	49,01	48,55	174,89	1345,38	848,54	108,15	640,15	13,82	##### #	5,50	0,83	39,49

День 3

ЗАВТРАК

№ реп.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные вещест ва (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	22,88	4,65	10,05	31,10	233,0	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	1,10
209	2.	Яйцо вареное	40	15,00	6,60	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	##### #	0,03	0,08	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	50	4,17	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0	0,05	0,11	0,13
376	4.	Чай с сахаром с лимоном	200/7	3,90	0,20	0	16,00	65,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
Всего			502	45,95	15,40	15,15	71,53	477,90	230,70	44,80	276,40	3,85	##### #	0,18	0,19	1,23

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
													A, мкг	B	PP	C
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	60	5,69	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	200	7,88	2,00	5,70	20,90	116,30	23,10	25,00	62,60	0,90	0	0,10	0,00	8,25
260	3.	Гуляш из говядины	90/30	143,95	18,51	12,71	4,54	160,80	18,94	20,14	150,68	1,71	0	0,26	0	0,94
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,80	6,30	9,90	46,70	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0	0
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0	0,03	0,00	12,90
	6.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
Всего			790	185,12	31,76	31,74	134,75	878,51	238,46	73,04	309,98	5,61	1,20	0,55	0,00	41,59
ИТОГО:				231,07	47,16	46,89	206,28	1356,41	469,16	117,84	586,38	9,46	##### #	0,73	0,19	42,82

День 4																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
294/30	1.	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом сметанным	90/20	44,77	6,91	10,84	6,23	148,80	48,81	10,80	49,81	17,97	0,07	0,09	1,79	0,56
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12,03	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,33	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
376	4.	Чай с сахаром	200	1,90	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
Всего			500	62,03	15,69	15,74	67,00	470,77	67,87	45,12	121,78	21,51	0,07	0,18	2,66	0,66
ОБЕД																
	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	24,78	0,72	0,12	2,76	15,60	8,40	12,00	0	0,48	0	0	0	10,50
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	10,26	1,60	4,90	11,50	196,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
229	3.	Рыба (морская), тушенная в томате с овощами	120	34,11	10,92	14,76	6,76	118,8	42,59	40,97	155,53	0,79	1,82	6,24	0,96	2,88
312	4.	Пюре картофельное	150	22,44	3,10	5,10	18,57	132,60	170,40	16,65	109,98	0,37	0,27	0,05	0,12	1,51
	5.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0,00
386	8.	Ряженка	100	15,45	3,00	1,00	28,70	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
Всего			865	126,04	23,59	26,51	101,50	711,91	434,63	115,92	450,11	11,03	3,09	11,98	1,78	30,69
ИТОГО:				188,07	39,28	42,25	168,50	1182,68	502,50	161,04	571,89	32,54	3,16	12,16	4,44	31,35

День 5																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/5	26,40	7,69	14,35	57,66	390,78	190,36	42,07	93,71	0,58	0,1	0,1	0	0,88
209	2.	Яйцо вареное	40	15,00	6,60	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	#####	0,03	0,08	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	55	4,58	4,35	0,55	26,56	128,59	12,65	18,15	47,85	0,61	0	0,06	0,12	0,14
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	17,95	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
Всего			500	63,93	22,24	22,20	112,80	734,17	325,31	76,72	293,36	2,29	#####	4,89	0,30	2,12
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	60	5,69	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,16	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0	0	0	11,20
259	3.	Жаркое по-домашнему.	240	156,70	23,44	16,70	28,80	305,82	31,14	65,70	336,96	3,98	24,00	0,28	0	8,92
349	4.	Компот из сухофруктов	200	6,22	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	5.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
	7.	Фрукт свежий, сезонный	180	36,00	0,72	0	22,68	93,6	10,8	9,0	19,8	0,18	102,6	0	0	8,37
386	8.	Ряженка	100	15,45	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0	0,10	0,30
Всего			1040	232,22	37,71	26,62	147,10	927,93	280,42	168,16	546,70	11,12	127	0	0	49,02
ИТОГО:				296,15	59,95	48,82	259,90	1662,10	605,73	244,88	840,06	13,41	#####	5,28	0,66	51,14

День 6																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные веществ а (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
171	1.	Каша гречневая с молоком с сахром	200/10	19,24	7,27	4,07	38,07	218,00	35,19	187,36	280,47	6,31	53,33	0,28	0	0,65
	2.	Батон в/с	55	6,88	4,40	0,77	23,10	116,60	12,65	18,15	47,85	1,10	0	0,11	0,88	0
14	3.	Масло сливочное	10	14,00	0,1	8,2	0,1	75,0	2,4	0	3,0	0	40,0	0	0	0
15	4.	Сыр (порциями)	20	21,76	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
376	5.	Чай с сахаром с лимоном	200/7	3,90	0,20	0	16,00	65,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
Всего			502	65,78	16,61	18,94	77,27	546,26	231,24	212,51	431,32	9,61	#####	0,39	0,88	0,65
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные веществ а (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	22,09	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200/28	32,93	8,18	5,73	20,09	164,45	60,14	24,09	58,27	1,25	0,73	8,62	1,18	18,21
268	3.	Биточки из говядины	90	50,31	12,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,90	25,90	0,10	0	0,10
309/3 31	4.	Макаронные изделия отварные с соусом сметанным с томатом	150/30	11,59	6,06	7,07	28,75	193,95	11,17	21,94	43,09	1,15	0,03	0,13	0,81	0,05
	5.	Сок фруктовый в ассортименте	200	20,00	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0	0,40	0,40	4,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
Всего			788	141,92	31,89	29,33	118,55	862,61	152,31	100,33	322,96	7,66	26,66	9,31	2,39	25,36
ИТОГО:				207,70	48,50	48,27	195,82	1408,87	383,55	312,84	754,28	17,27	#####	9,70	3,27	26,01

День 7																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные веществ а (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	200	79,70	13,70	27,60	14,50	362,10	113,90	19,50	259,80	3,00	##### #	0,20	0,00	0,30
	2.	Батон в/с	25	3,13	4,00	0,70	21,00	106,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0	0,10	0,80	0
	3.	Пряник	76	19,79	3,60	2,10	58,28	251,85	6,75	0	0	0,45	0	0,06	1,04	0
376	4.	Чай с сахаром	200	1,90	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
Всего			501	104,52	21,40	30,40	108,78	779,95	137,15	36,00	303,30	6,45	##### #	0,36	1,84	0,30
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные веществ а (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	60	5,90	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0,00	0,10	5,70
96	2.	Рассольник ленинградский	200	11,31	2,10	5,10	20,50	136,30	89,30	13,50	33,40	1,00	1,10	3,80	0,30	2,10
291	3.	Плов из курицы	240	67,93	28,80	36,70	46,60	632,20	62,30	65,50	275,30	3,10	66,30	0,00	0,00	1,40
	4.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	6,00
	5.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0	0
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0	0
386	7.	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			860	119,59	38,85	48,53	117,71	1118,01	307,74	124,10	485,70	13,26	87,40	4,01	0,50	16,55
ИТОГО:				224,11	60,25	78,93	226,49	1897,96	444,89	160,10	789,00	19,71	##### #	4,37	2,34	16,85

День 8																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные веществ а (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	23,67	4,25	9,20	38,15	253,18	124,66	34,68	146,04	0,78	51,06	0,10	0,54	0,90
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	50	4,17	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0	0,05	0,11	0,13
15	3.	Сыр (порциями)	20	21,76	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
	4.	Печенье	25	6,50	1,75	4,50	16,50	100,00	5,75	2,50	16,25	1,05	0	0,09	0,42	0
382	5.	Какао с молоком	200	17,12	2,94	3,42	17,58	118,60	152,20	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,2	1,59
Всего			500	73,22	17,53	23,52	96,38	660,34	470,11	82,02	430,35	3,06	##### #	0,30	1,24	2,62
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные веществ а (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	60	5,69	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,16	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0	0	0	11,20
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	36,95	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0	0	0,90	0	0,20	0	6,10
312	4.	Пюре картофельное	150	22,44	3,10	5,10	18,57	132,60	170,40	16,65	109,98	0,37	0,27	0,05	0,12	1,51
349	5.	Компот из сухофруктов	200	6,22	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
386	8.	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			865	98,91	29,05	32,72	130,89	936,71	531,98	111,11	301,92	8,23	20,27	0,38	0,48	40,39
ИТОГО:			172,13	46,58	56,24	227,27	1597,05	1002,09	193,13	732,27	11,29	##### #	0,68	1,72	43,01	

День 9																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные веществ а (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	23,57	5,27	15,70	30,96	242,65	118,01	44,27	160,78	1,01	0,04	0,13	0,00	0,51
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,33	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
376	3.	Чай с сахаром	200	1,90	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	4.	Фрукт свежий, сезонный	120	36,00	6,96	0	16,00	85,24	44,40	14,40	0	0,96	0	0,24	0	0,40
Всего			565	64,80	15,49	16,10	81,28	481,41	176,61	71,87	195,58	4,41	0,04	0,41	0,09	1,01
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные веществ а (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	60	5,90	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0,00	0,10	5,70
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	10,26	1,60	4,90	11,50	196,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,95	6,60
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	90/5	67,48	15,28	18,46	11,95	268,36	19,60	15,09	223,38	11,47	6,48	0,21	5,80	15,50
309/31	4.	Макаронные изделия отварные с соусом сметанным с томатом	150/30	11,59	6,06	7,07	28,75	193,95	11,17	21,94	43,09	1,15	0,03	0,13	0,81	0,05
	5.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
386	8.	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			865	129,68	30,89	37,16	102,81	1008,62	262,11	96,83	477,67	22,81	27,51	6,05	7,76	35,20
ИТОГО:				194,48	46,38	53,26	184,09	1490,03	438,72	168,70	673,25	27,22	27,55	6,46	7,85	36,21

День 10																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные веществ а (мг)				Витамины (мг)			
									Ca				Mg	P	Fe	A
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	22,88	4,65	10,05	31,10	233,0	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	1,10
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	50	4,17	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0	0,05	0,11	0,13
14	3.	Масло сливочное	10	14,00	0,1	8,2	0,1	75,0	2,4	0	3,0	0	40,0	0	0	0
	4.	Печенье	35	7,80	6,75	4,50	16,50	100,00	5,75	2,50	16,25	1,05	0	0,09	0,42	0
376	5.	Чай с сахаром	200	1,90	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
Всего			500	50,75	15,55	23,25	86,85	584,90	216,85	42,50	218,85	3,90	76,70	0,24	0,53	1,23
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные веществ а (мг)				Витамины (мг)			
									Ca				Mg	P	Fe	A
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	22,09	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
108	2.	Суп картофельный с клецками	200	10,61	5,20	6,30	29,00	193,50	86,00	7,50	14,70	0,80	1,20	2,40	0,20	1,90
268	3.	Шницель из говядины	90	50,31	12,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,90	25,90	0,10	0	0,10
321	4.	Капуста тушеная	150	18,08	3,00	5,40	15,90	124,50	69,90	23,00	46,70	0,90	0,30	14,40	1,00	60,50
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0	0,03	0,00	12,90
	6.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
Всего			760	114,89	24,95	28,23	121,51	838,81	246,42	76,80	269,00	4,4	27,40	16,99	1,20	78,4
ИТОГО:			165,64	40,50	51,48	208,36	1423,71	463,27	119,30	487,85	8,30	#####	17,23	1,73	79,63	

	Всего завтрак		694,00	179,27	202,32	883,75	5941,30
	Всего обед		1374,98	303,84	322,26	1186,58	8929,33
	Всего		2068,98	483,11	524,58	2070,33	14870,64
	Завтрак		694,00				
	Средняя стоимость 1 дня		69,40				
	Обед			1374,98			
	Средняя стоимость 1 дня			137,50			